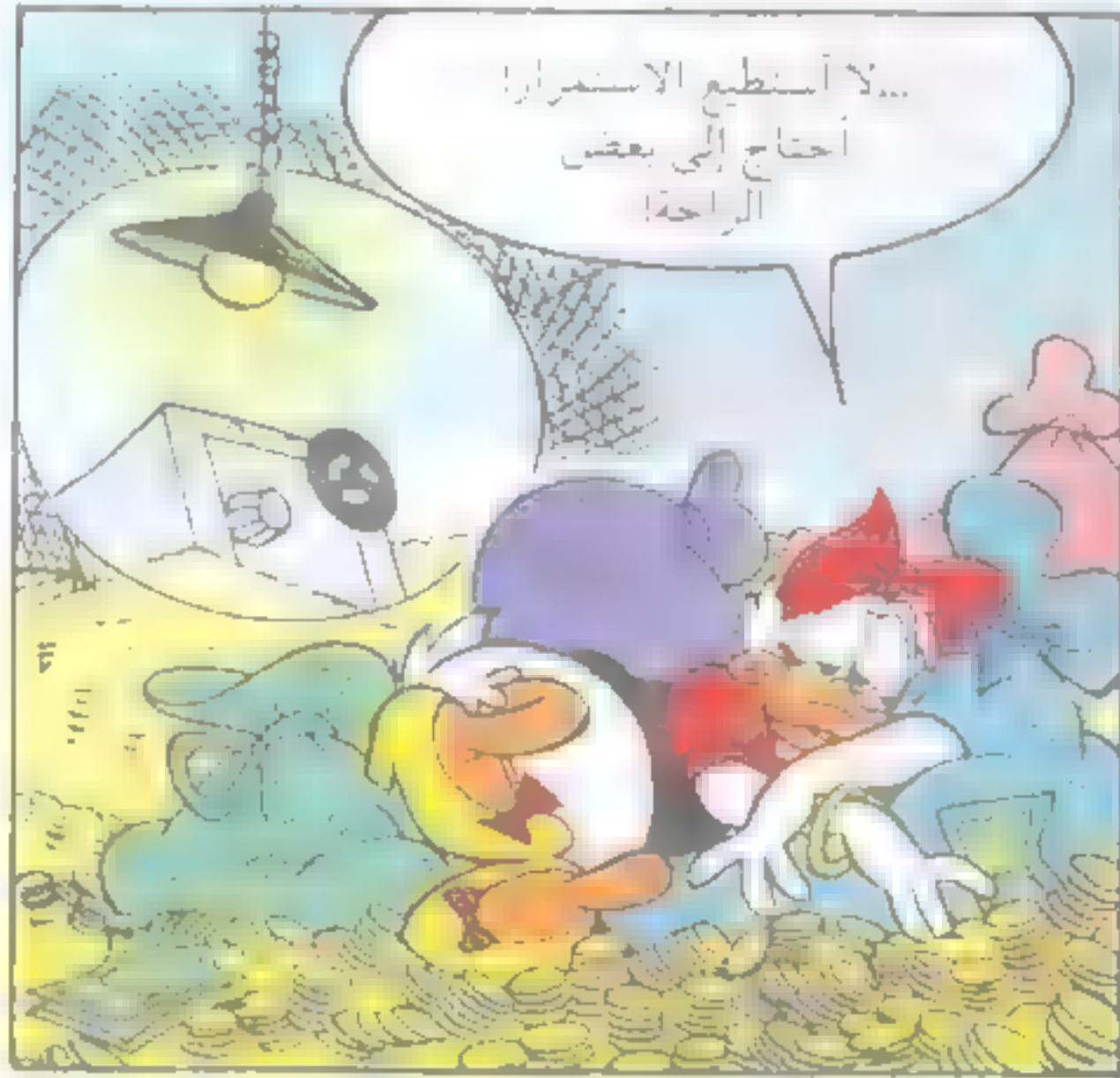


يا لبي من مسكينة! له آتته  
من العمل لكن...

...لا أستطيع الاستمرار  
أحتاج إلى بعض  
الراحة



خا خا خا من الذي  
ينادي في هذا  
الوقت؟

أوه؟  
هه؟

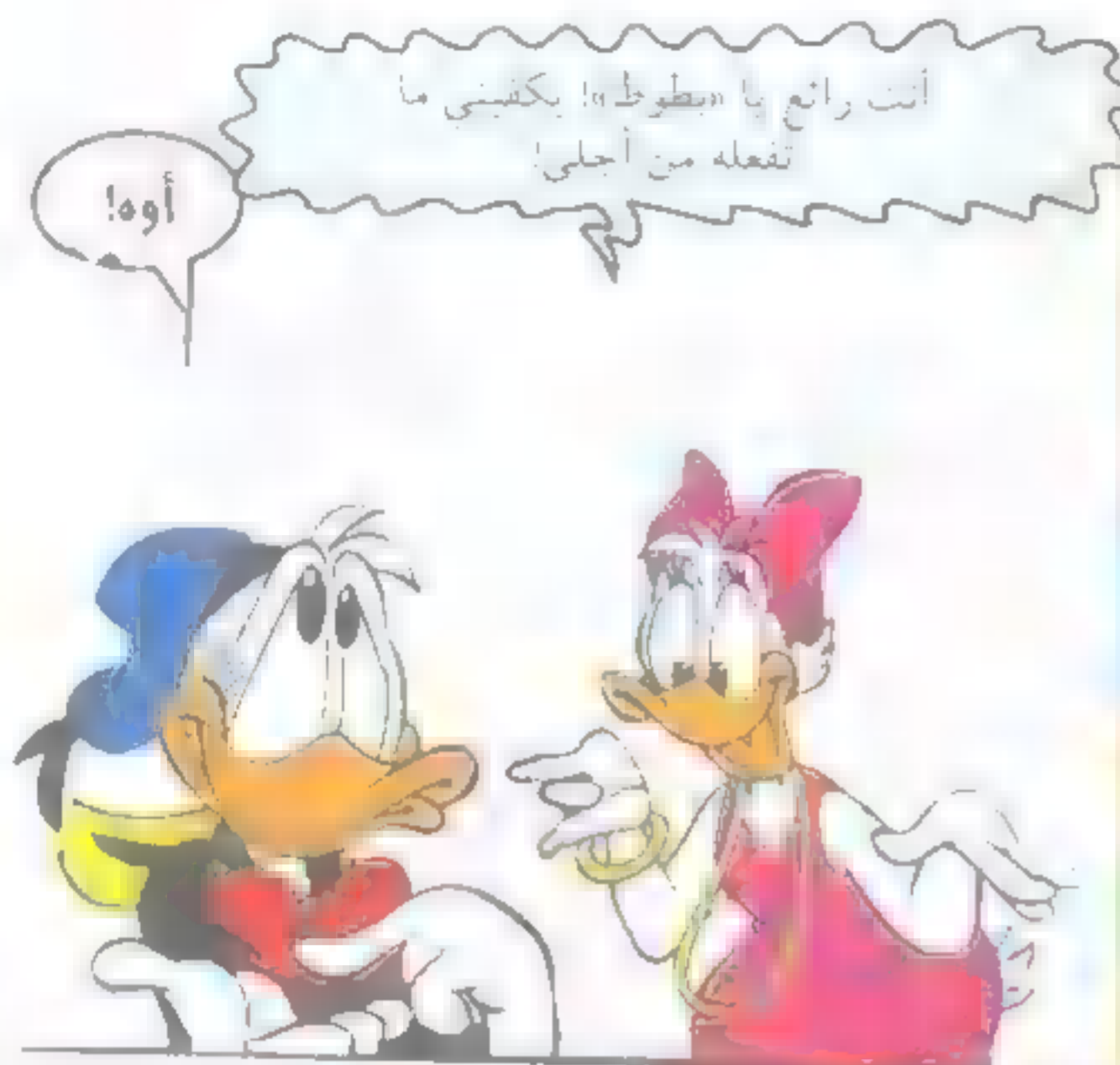


أنا! أنا كنت أحلم! كل هذا كان  
مجرد كابوس!

بالنسبة لك أينها أفراد...







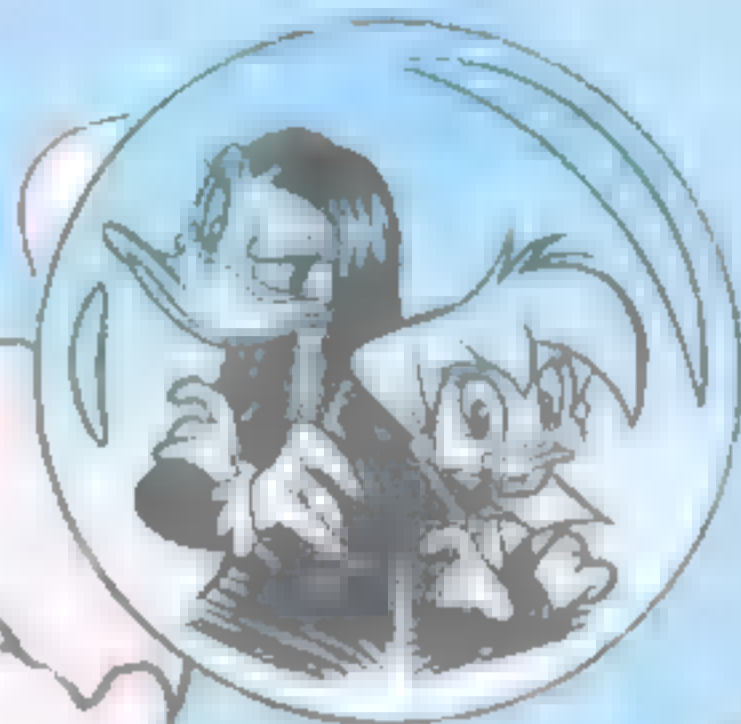






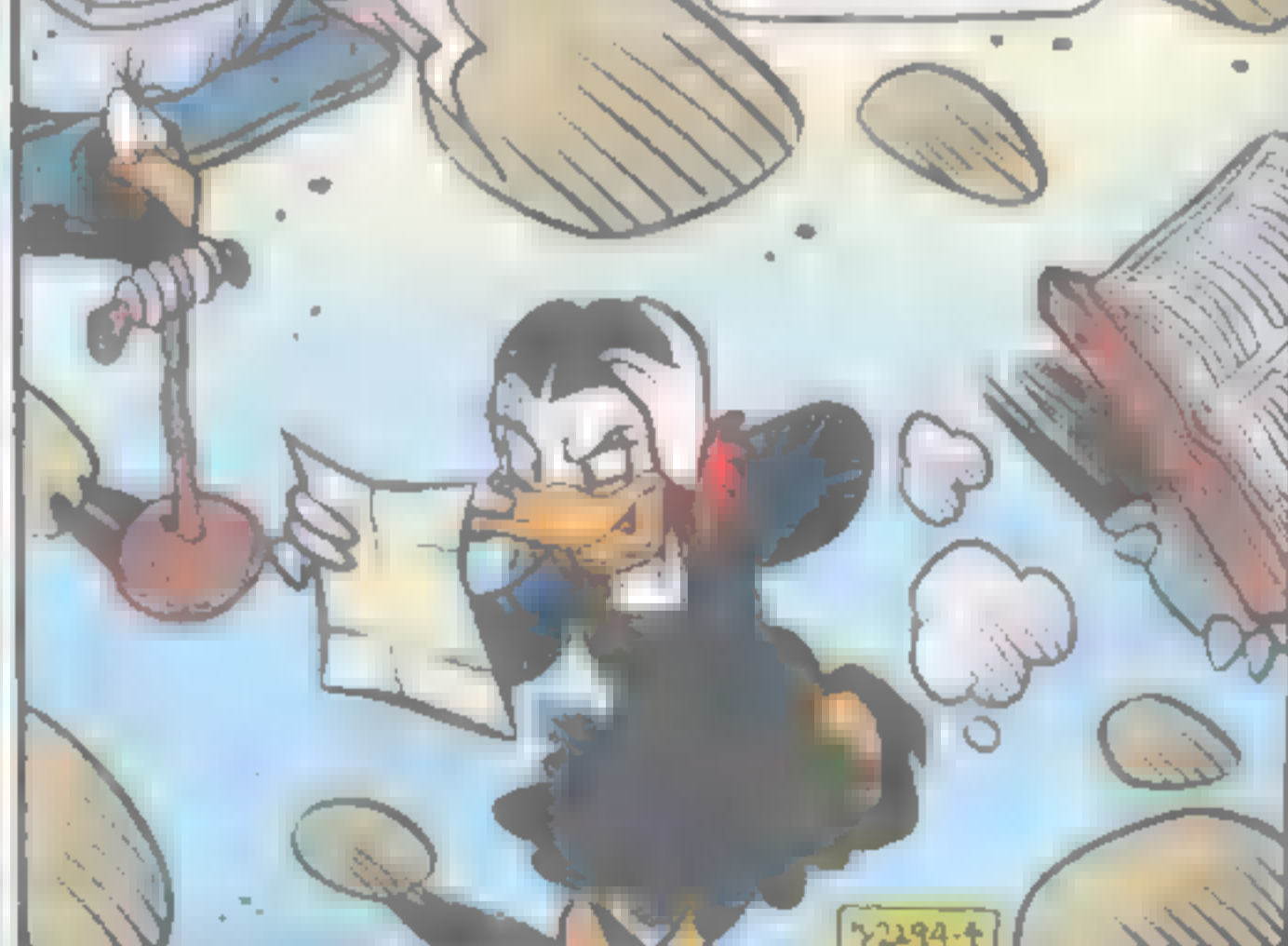
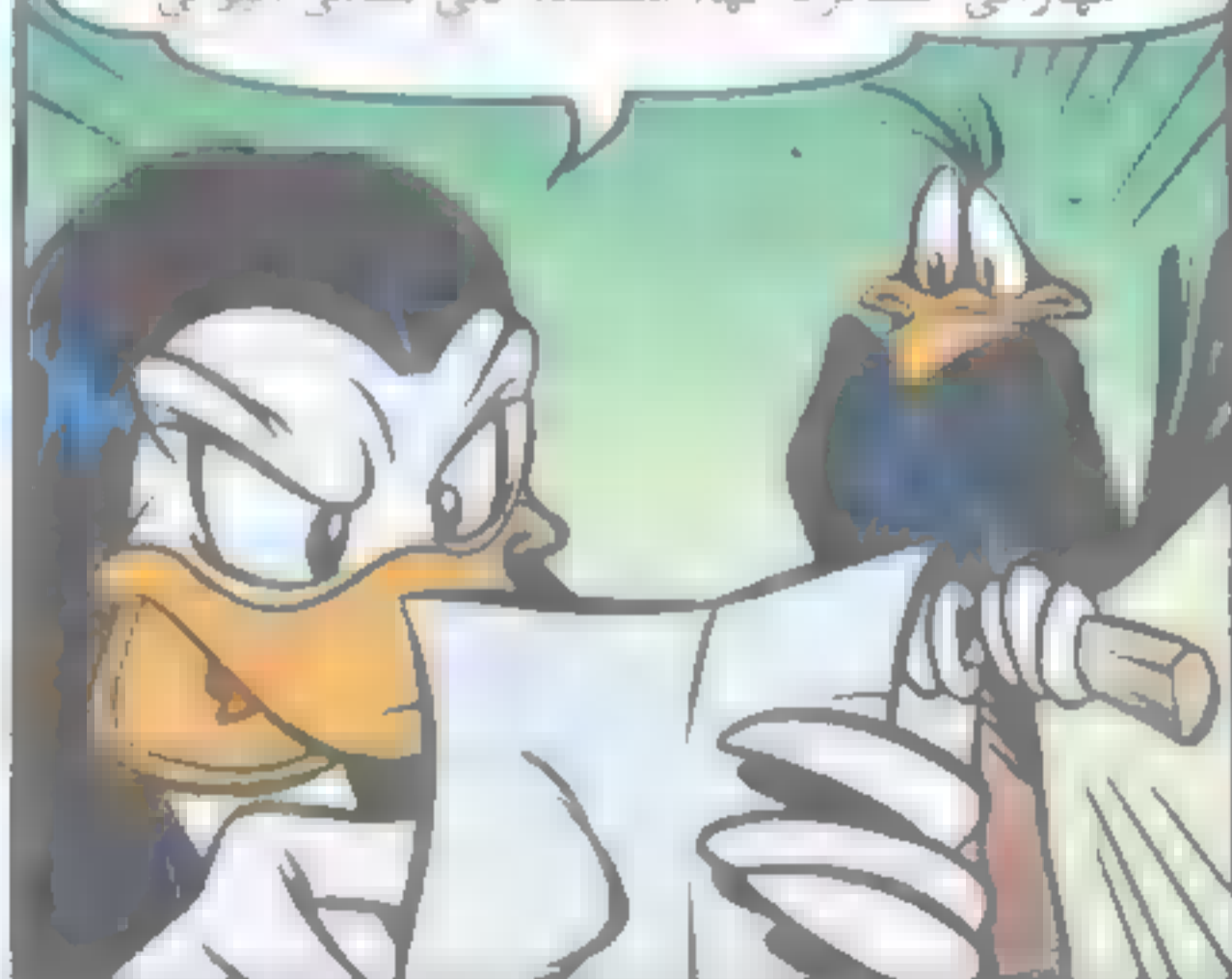
القديم والحديث

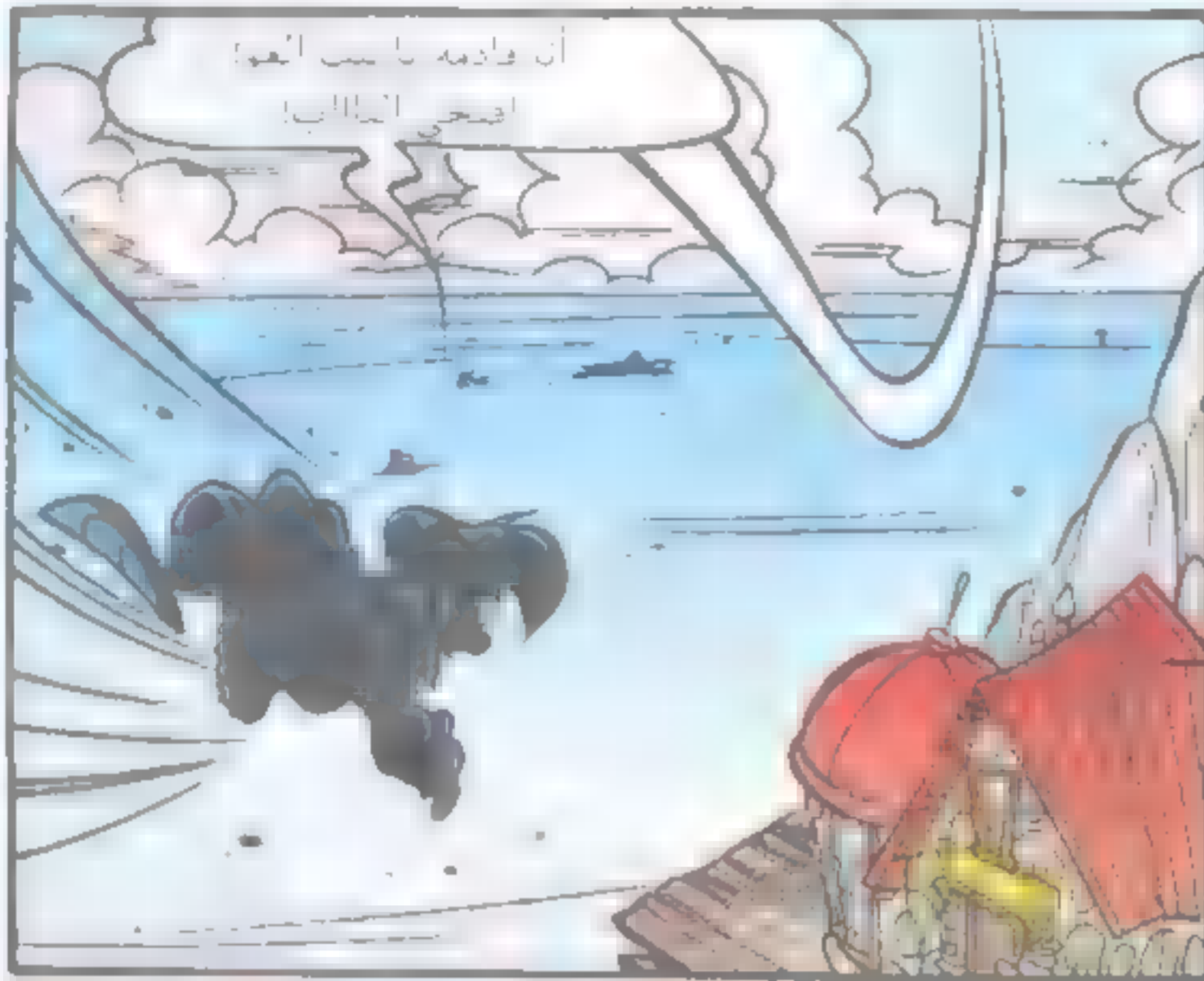
ثلاثية



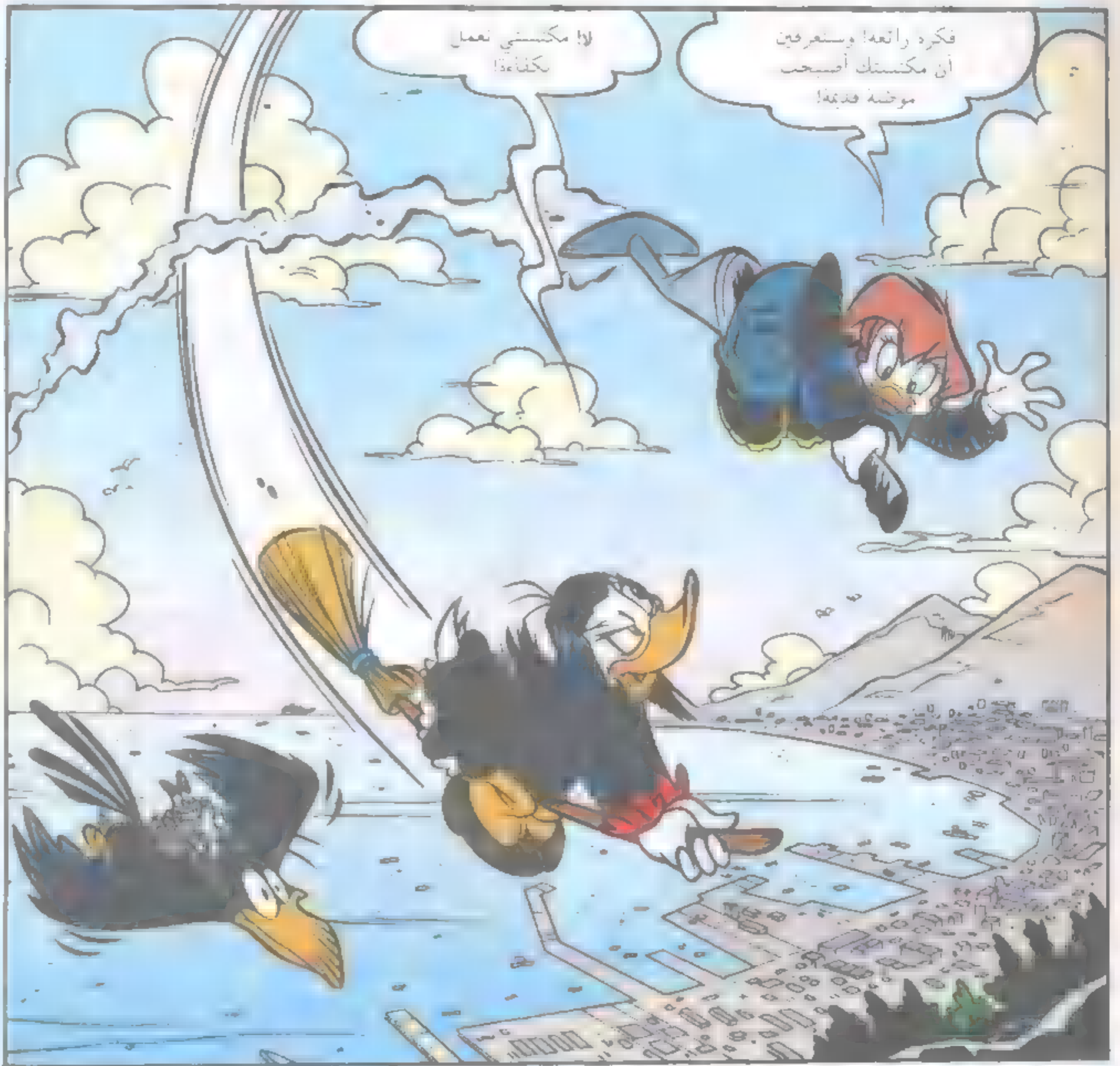
... يا للمصيبة! ستأتي بعد قليل! سأضطر إلى كشف مهاراتي السحرية لها! ستفسد علي نظامي اليومي!

وغيرها أن أصبحها إلى السوق اليوم لسرا...

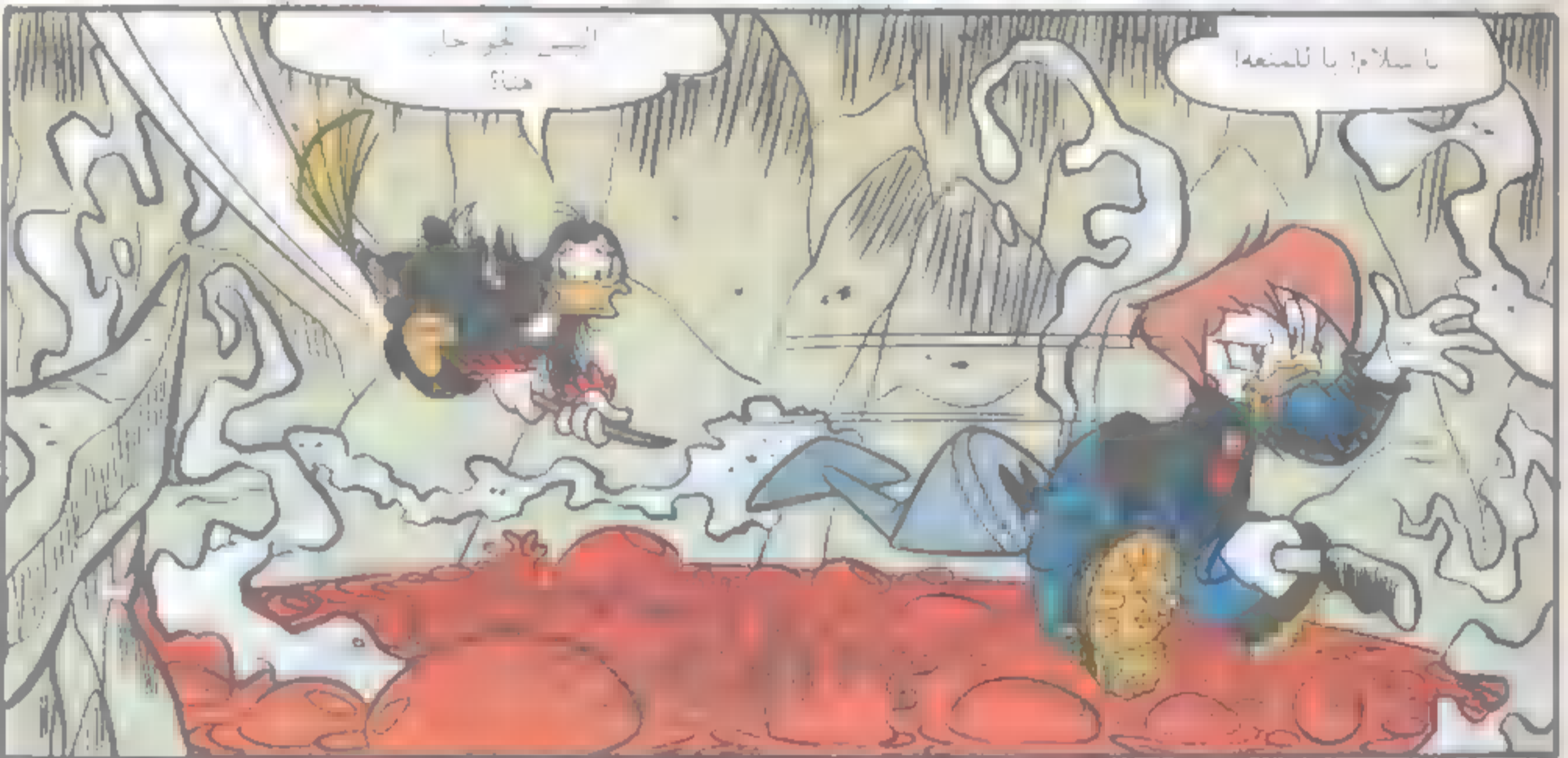
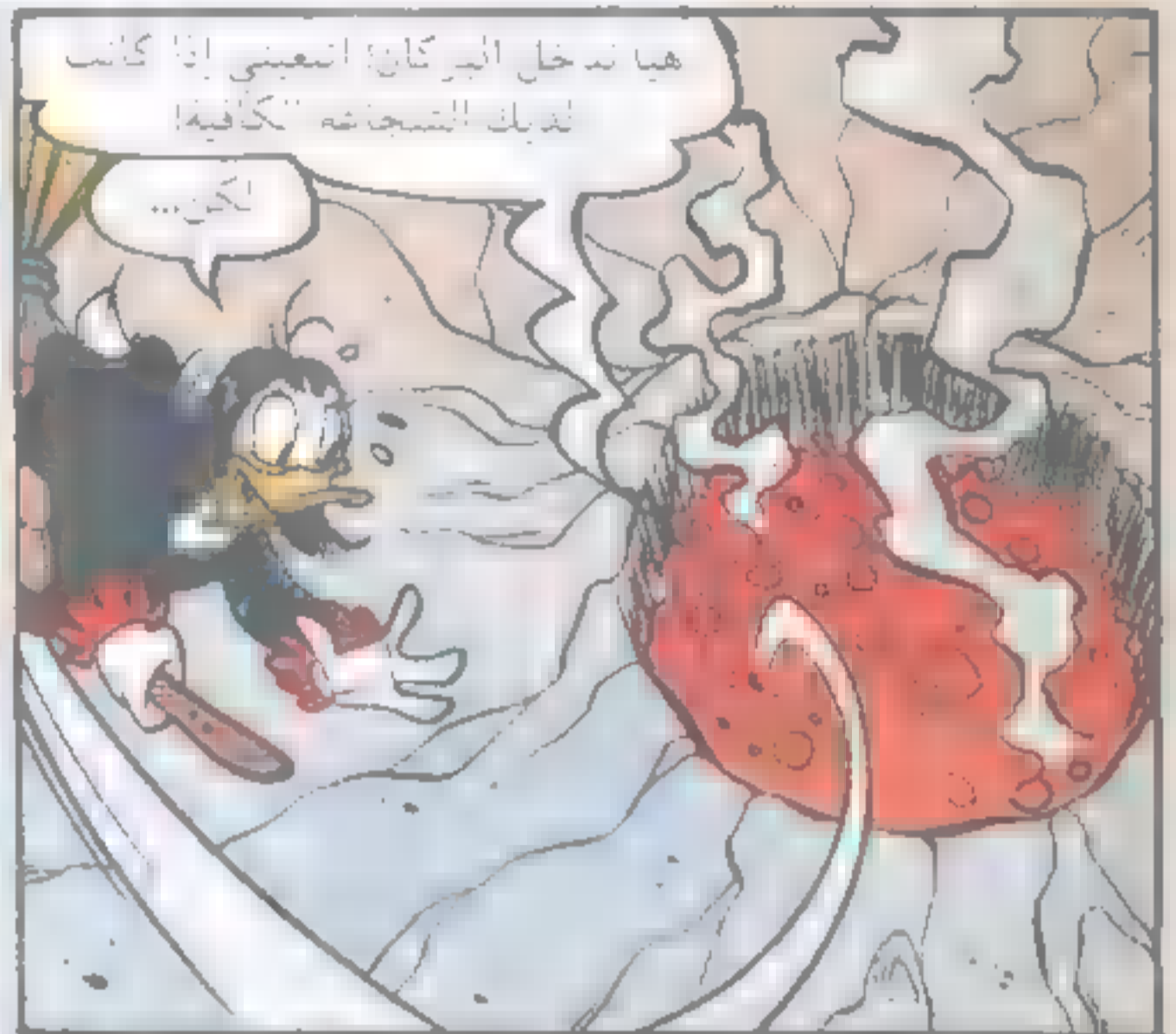
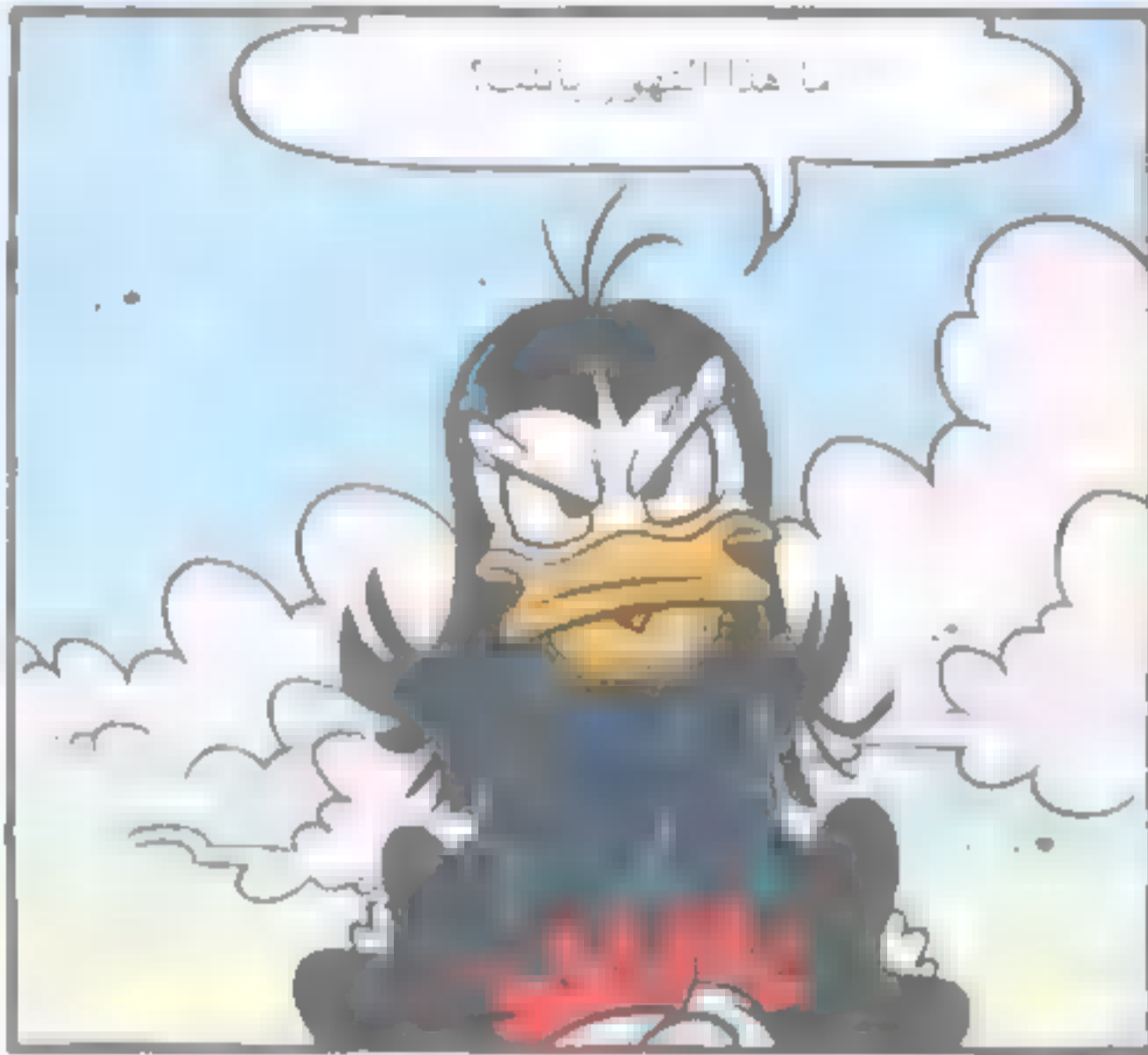


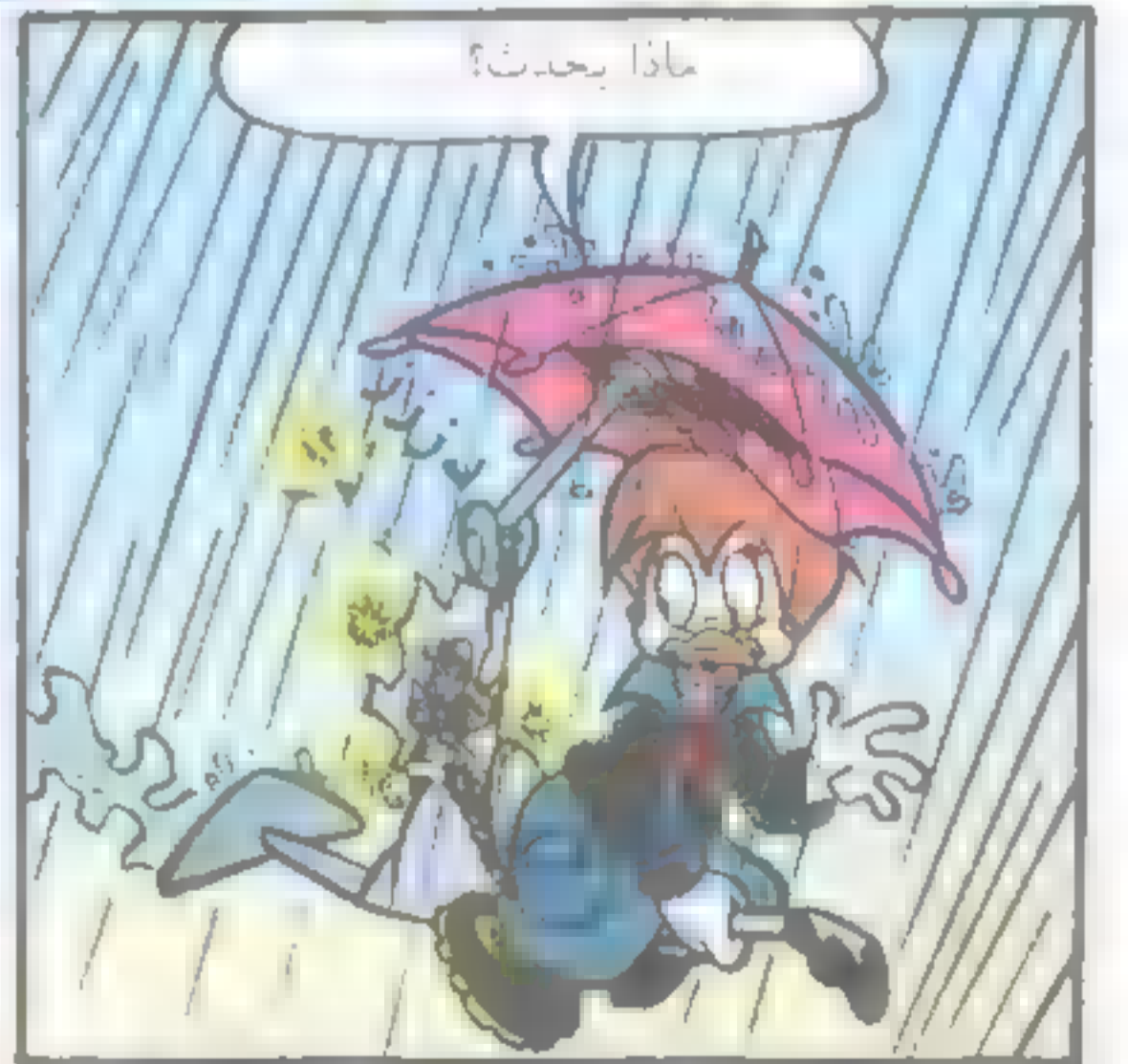
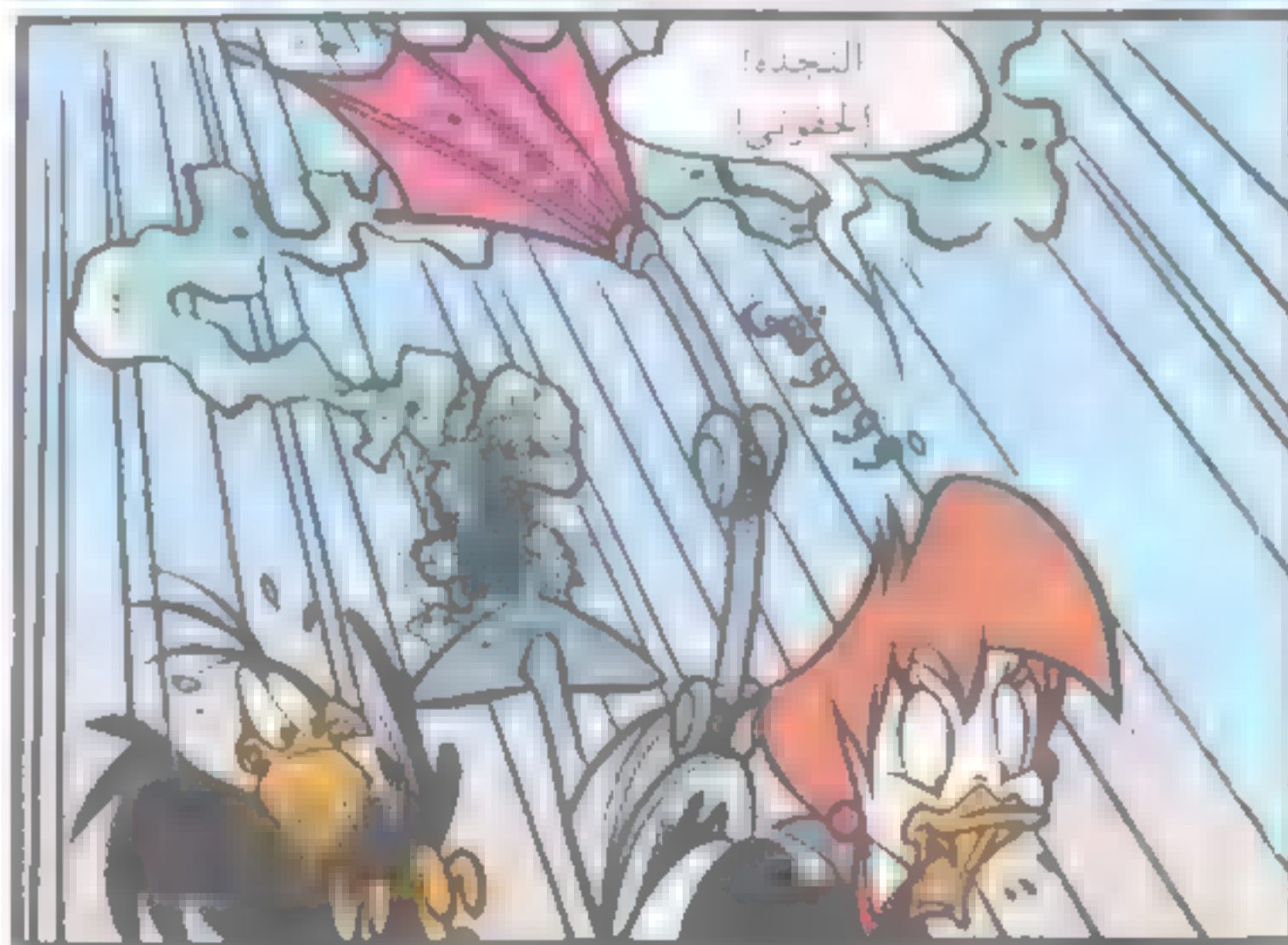
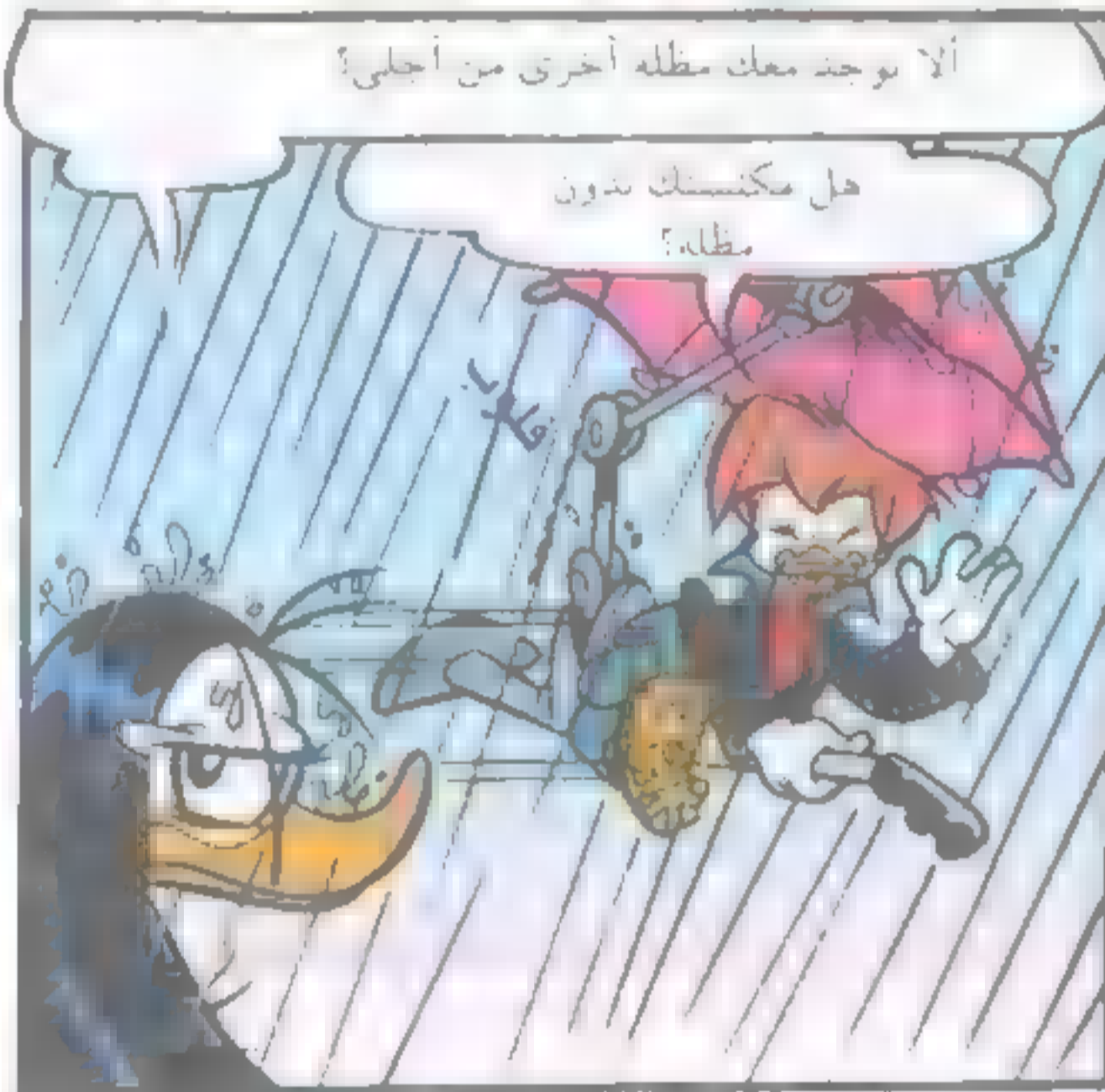
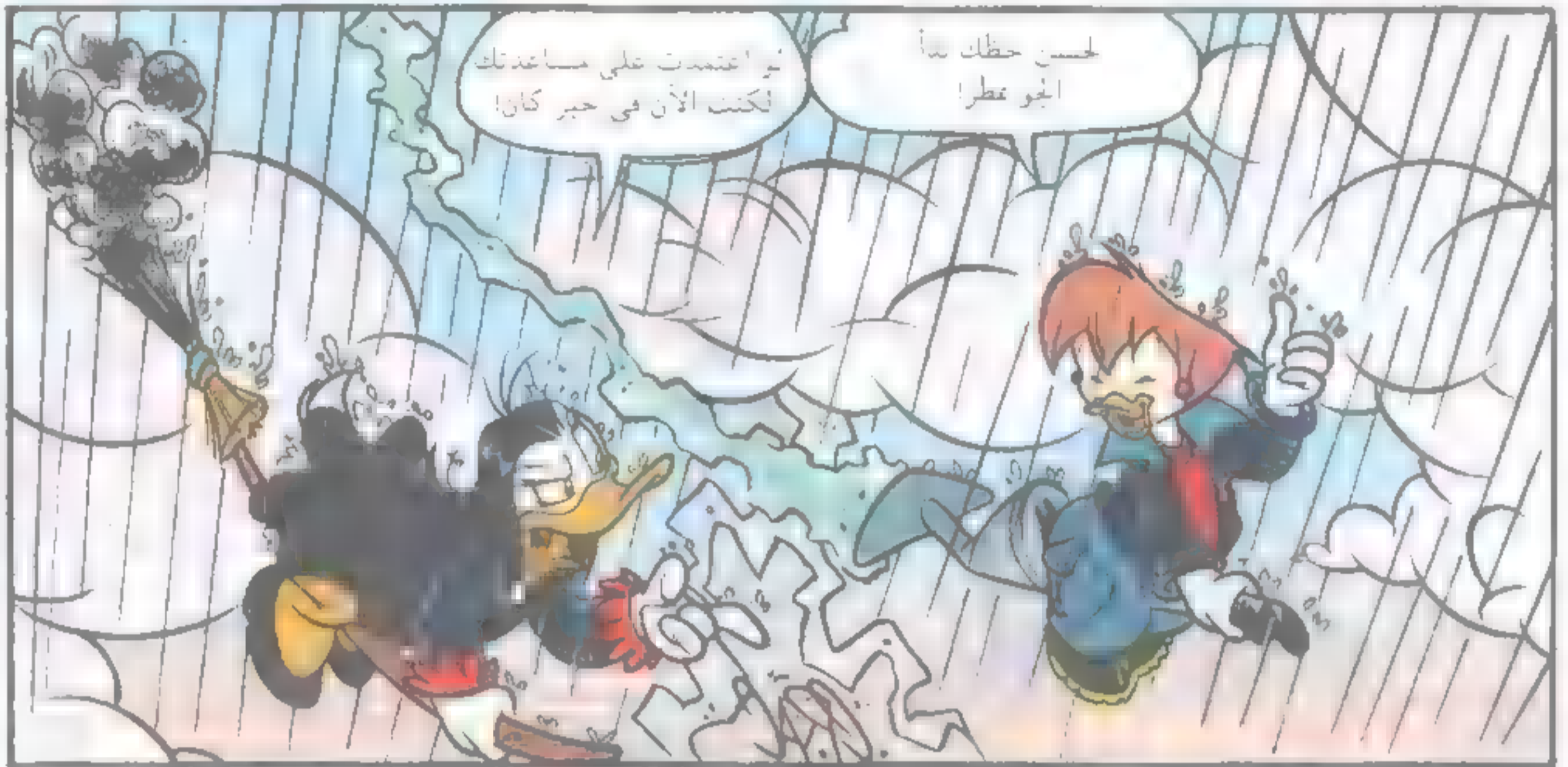


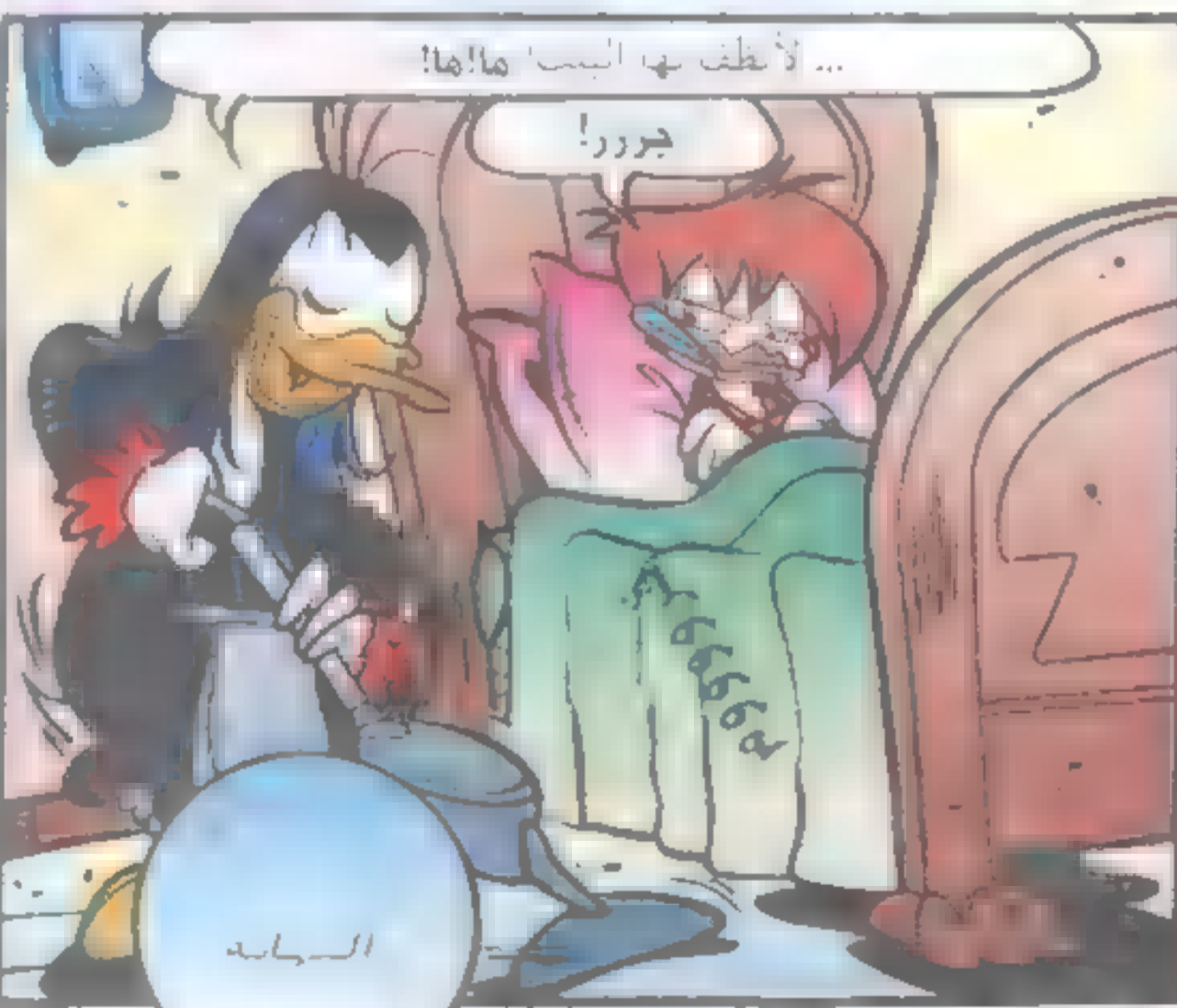
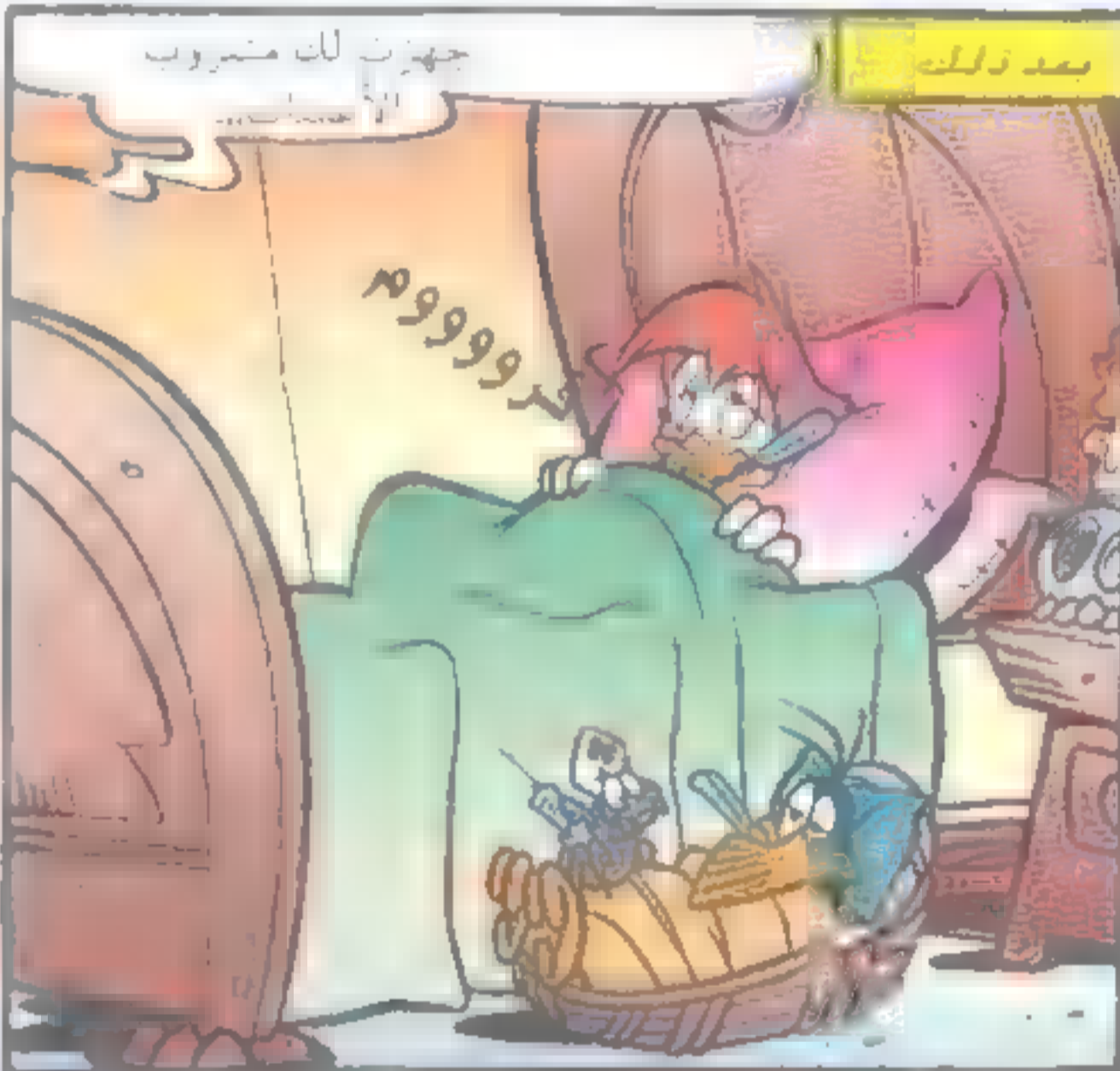
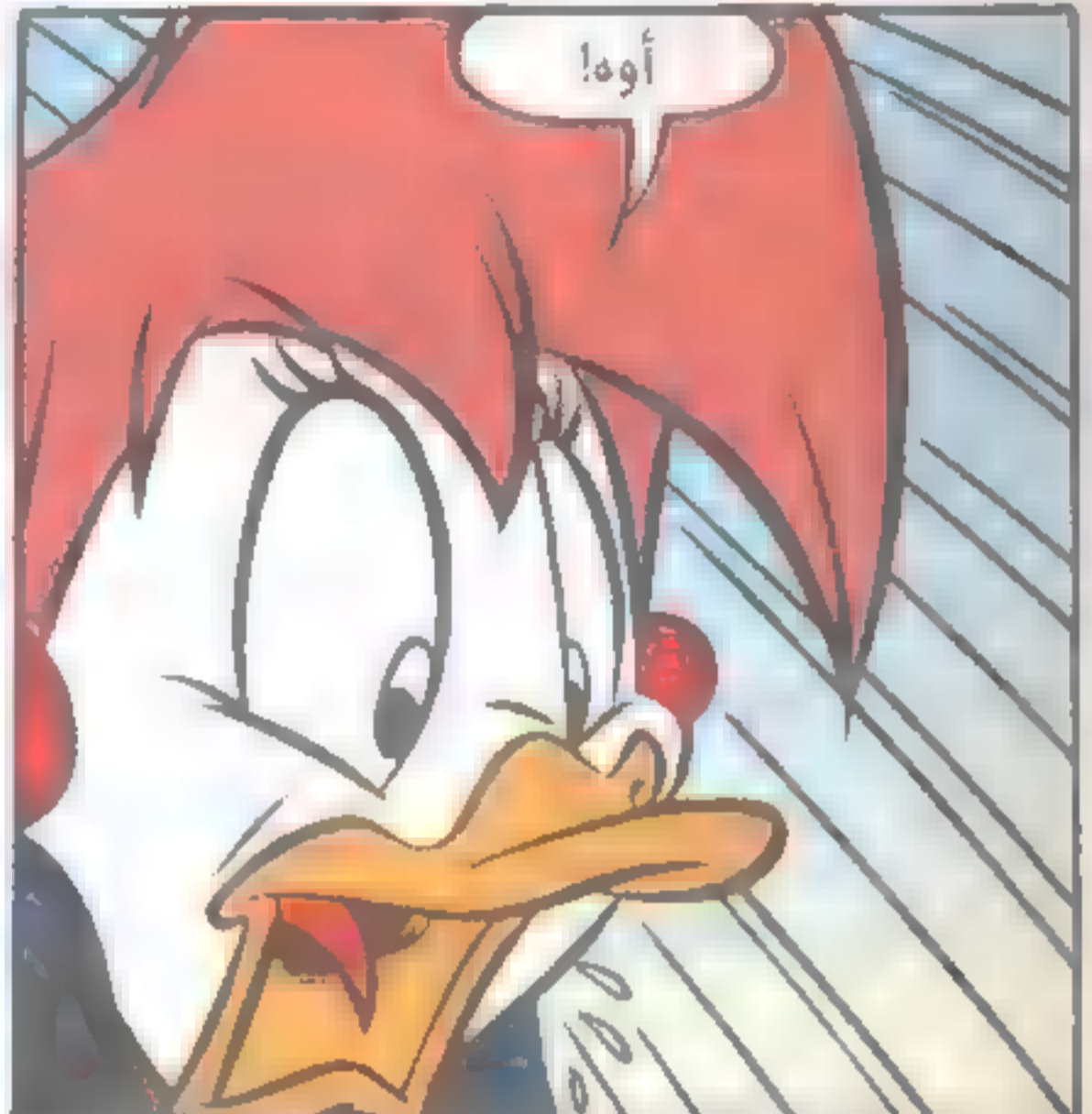
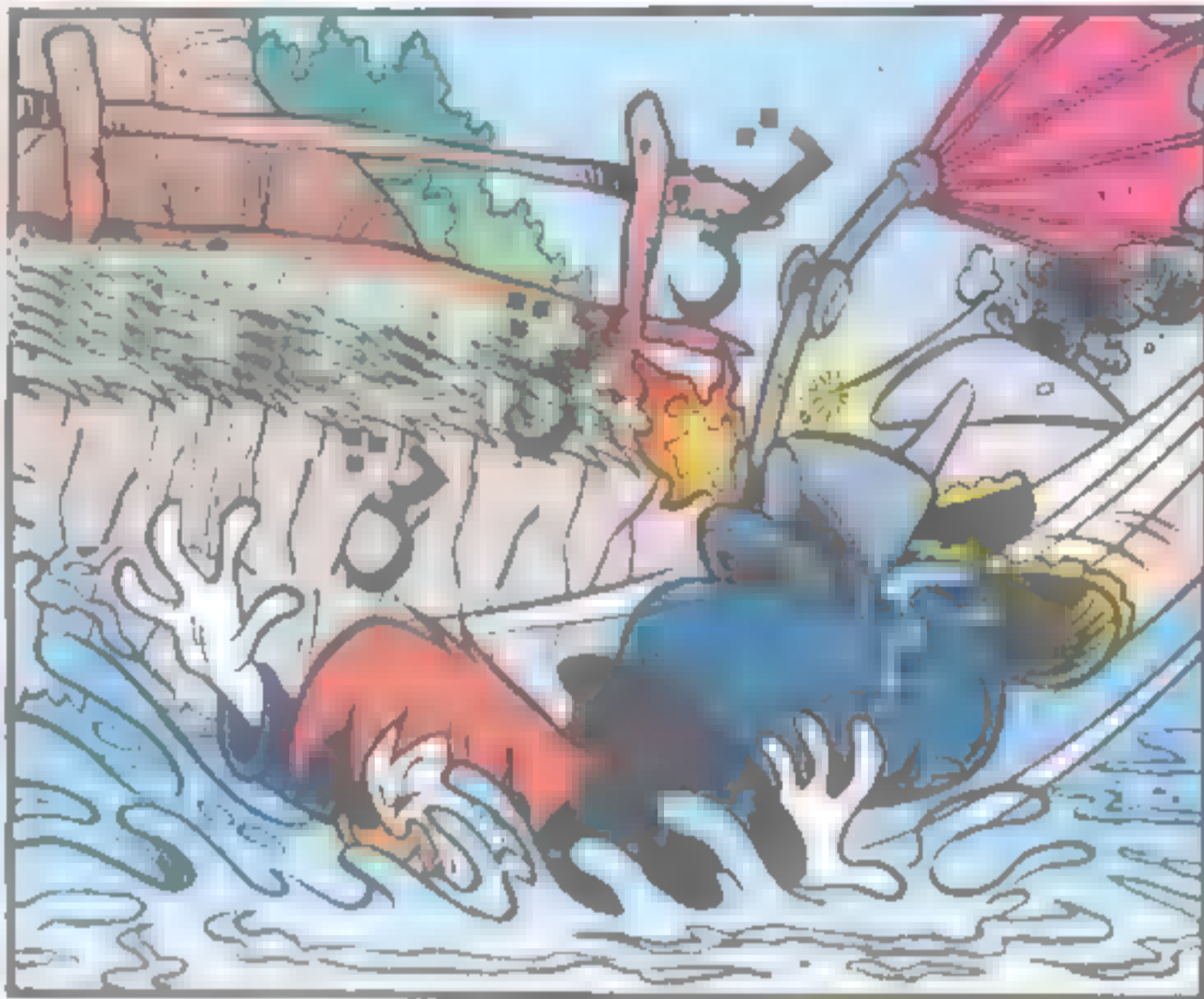












# تفالم



هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من الناس أن الطماطم هي من الخضار، بينما هي من الفاكهة، حيث يمكن أكلها نيئة دون طهو، والعصير المستخرج منها يشبه عصير الفواكه، وكان يطلق عليها لدى بعض الشعوب بتفاح الجنون، والغريب حقاً أنها تصنف ضمن «فصيلة التبغ» لأنها تشترك معه ببعض الخصائص، إلا أنها نافعة جداً بينما التبغ ضار جداً.

## من اكتشفها؟

يقال أنها اكتشفت في أمريكا الجنوبية أول الأمر، بواسطة الغزاة الأسبان في القرن الخامس عشر، وأن أول من اكتشفها هو «هرنان كورتيز» ثم انتقلت من أمريكا الجنوبية إلى جميع أنحاء العالم في القرن السادس عشر.

## أسماء أخرى

عرفت الطماطم بأسماء عديدة أول الأمر، مثل تفاح الجنون، وتفاح الحب، وحبوب السم، لأنهم نظروا إليها نظرة غريبة، حتى تم اكتشاف فوائدها وخواصها النافعة، فامتزجت بمحتويات الأطباق الشهية والسلطات والمقبلات.

## شراب الطماطم

يستفاد من شراب الطماطم وعصيرها وربما الطماطم أيضاً بعد تجفيفها للمحافظة على فوائدها، وهناك مصانع متخصصة في هذه الصناعات، وهناك حساء يصنع من الطماطم مفيد للمصابين بأمراض القلب.

## في حبة الطماطم فيتامينات كثيرة

للطماطم خصائص طبية وصحية حيث أنها مفيدة جداً خاصة إذا كان لونها أصفر برتقالي قريباً من لون الجزر الأصفر، لأن لونها هذا يدل على نضجها الطبيعي، بينما البلاستيكية تكون حمراء، وهي غنية بالفيتامين (أ، ج، هـ) التي تخلص جسم الإنسان من سمومه، وهي تحتوي على فيتامين (ب) المساعد على هضم السكاكر والدهون.



# الجبون

## فوائد الطماطم

توصف الطماطم للمصابين بالروماتيزم والتقرس والتهاب المفاصل وحموضة المعدة، والتعفنات المعوية وعسر الهضم، كما أن احتواء الطماطم على الحوامض النباتية المركبة مع القلويات يجعلها على شكل أملاح سريعة التفكك تعدّل حموضة المعدة والدم وهذه الحموضة هي التي تسبب الأمراض الحوضية.

## أنواع الطماطم

يوجد أصناف متعددة من الطماطم، منها ما يؤكل نيئاً ومنها ما يؤكل مطبوخاً وهناك طماطم خاصة للعصير، أو للتجفيف بالطرق الآلية أو اليدوية، ولكل منها فائدته. واللون هو الذي يحدد النوعية، وهناك اللون الأحمر، واللون الأخضر والأصفر والبرتقالي، وكذلك حجم وشكل الحبة، فلوونها وشكلها وحجمها هو الذي يحدد نوعية استعمالها.

## فشرة الطماطم

أثبتت الدراسات الحديثة أن الطماطم الصغيرة ذات اللون الأصفر مصدر غني من مصادر الفيتامينات، وفي الدراسات الحديثة الصادرة عن منظمة الأغذية العالمية، ورد أن الطماطم تكسب الجسم حيوية، ومن الأفضل أن تؤكل بقشرها وبذورها، وذلك لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركاتها الاستعدادية مما يساعد على طرح الفضلات، ومكافحة الإمساك، وهي تساعد على تطهير الأمعاء بما تجرفه خلال سيرها من الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج.

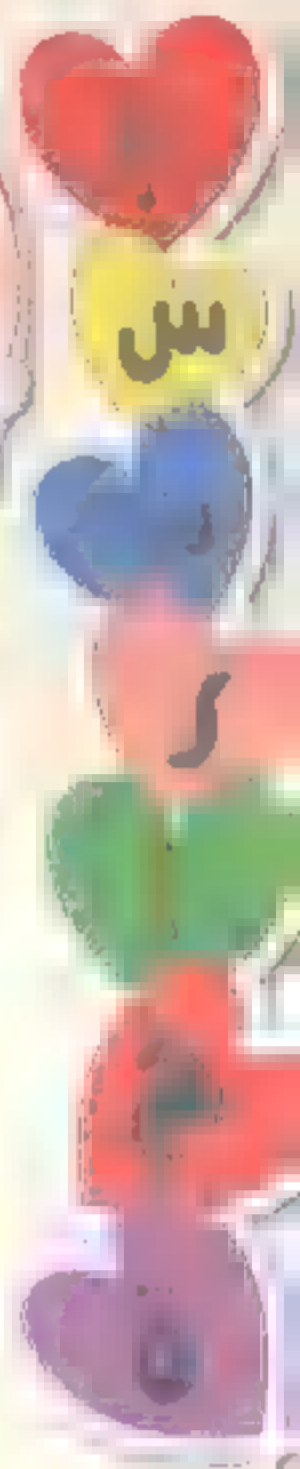
## بذور الطماطم

يستفيد الجسم من بذورها، فالبذور محاطة بمادة لزجة مستحلبة هذه المادة اللزجة التي تغطي البذور تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي، فتربط الجوف، وتحتوي الطماطم على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيراً سهل الامتصاص، ويدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم مثل الفوسفور والحديد والأملاح القلوية التي تعدّل من حموضة الدم، وتخلص الجسم من السموم.

## الكمية المسموح بتناولها من الطماطم

لا يوجد محاذير في تناول كميات كبيرة من الطماطم لأن كل ١٠٠ جم يعطى ٢٢ كالوري حراري، ولكن هناك محاذير للذين يعانون من الكبد والتهاب القولون، فعليهم ألا يتناولوا القشور.

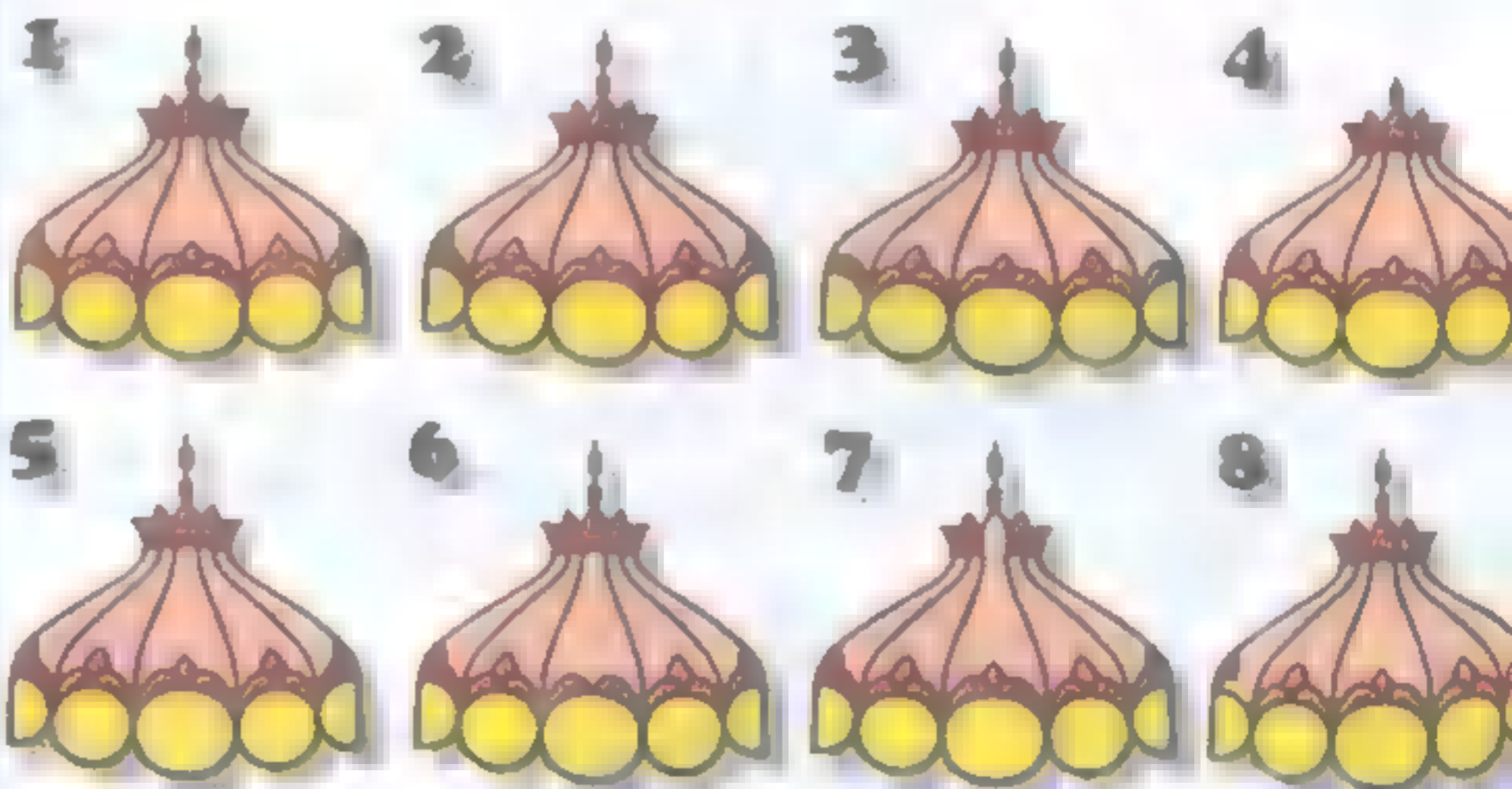




شعر «بلوتو» بالجوع  
الشديد ولكنه مختار  
كم عظمة سيأكل؟  
ساعدي «بلوتو» في  
معرفة عدد العظام  
المتداخلة!



يوجد ثريتان  
متشابهتان  
الثماني ثريات! فعد  
تستطيع  
معرفة قمتي؟



## طاهرة واهرة



يوجد به صورة  
«بطوطة» وانعكاسها  
سبعة اختلافات.  
هل تستطيع  
معرفة؟

## أكلية فرسية



اجتمع العائلة  
كلها على مائدة  
الطعام.. لكه ترى  
مه سيصل إلى  
الكبة أو لا؟



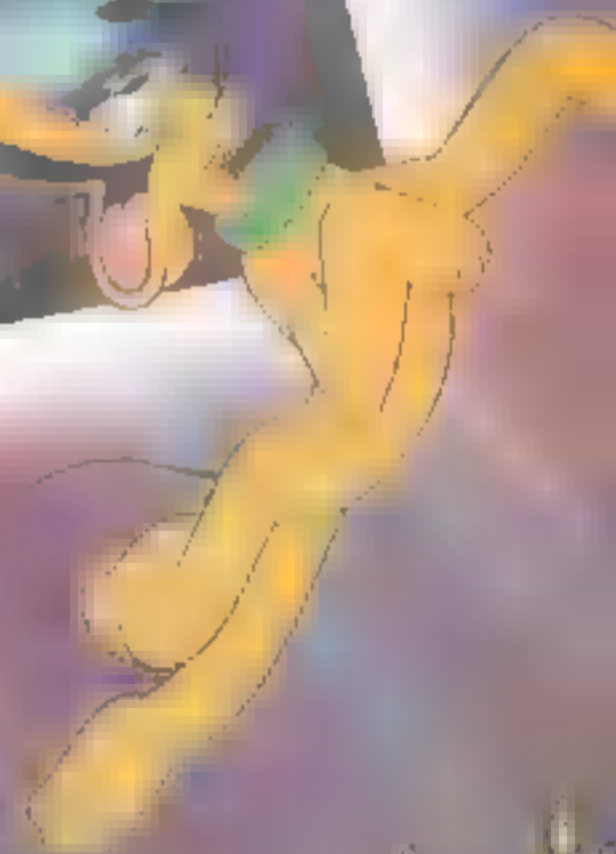
# شاشة التلفزيون

في الإجازة، تزيد فترات مشاهدتنا لبرامج التلفزيون المتنوعة، والجلوس أمام شاشته لأوقات قد تطول بعض الشيء، ولكي نحصل على فوائد الجلوس أمام التلفزيون ومشاهدته، ولتتفادين أضراره، احرصي على ما يأتي:

- ١ - احرصي على ألا تقل المسافة بين مكان جلوسك وجهاز التلفزيون عن مترين ونصف أو ثلاثة أمتار، حتى لا تؤثر الأشعة الصادرة من الجهاز على عينيك.
  - ٢ - احرصي على ألا تتصدري أمام الشاشة لحظة تشغيلك أو إيقافك للجهاز، حيث تخرج منه شحنات كهربائية وضوئية ضارة للجسم، لذلك خذي جانباً عند تشغيله أو إيقافه.
  - ٣ - احرصي على أن يكون الصوت مسموعاً، ولكن هادئاً وذلك حرصاً على سلامة سمعك، وسمع الآخرين، وحتى لا تعتادي على الصوت العالي.
  - ٤ - اختاري البرامج الجادة والترفيهية الراقية التي تفضلينها، ثم أغلقيه عند انتهائك منها.
- حرصاً على صحتك وجمال عينيك لا تهملی اتباع هذه الارشادات التي هدفها أولاً وأخيراً الحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.



مجلات الأطفال



ISSUE 1  
KUWAIT 700 (for Saudi Arabia) 1000 1000  
Bahrain 700 1000 1000  
Lebanon 1000 1000 1000

الأول مرة مكي باللغة الانجليزية

# آداب المائدة

إليك



حين تلتقي أفراد الأسرة، أو حين تقوم صديقتك بدعوتك  
على المائدة، يجب أن تكوني أكثر تألقاً في تلك الدعوة ولذلك  
عليك تجنب الأمور التالية:

(١) راعي وأنت على المائدة عدم اللعب بأدوات المائدة المحيطة بك كنوع من التسلية حتى تجيء أطباق  
الطعام ويفضل في هذه الحالة الدخول في حوار لطيف مع من يتناول معك الطعام.  
(٢) تجنبني صدور أي صوت منك أثناء شرب الماء لأنه في حالة صدور صوت تقل جاذبيتك في نظر  
الآخرين.

(٣) لا تتناولي أي شيء من الطعام في الطبق وحاولي أخذ  
القدر المعقول الذي يكفيك، بعد ذلك يمكن أن تأخذي قدرأ  
آخر من نفس النوع.

(٤) لا تنظري إلى الطعام بصورة لافتة لنظر الآخرين مهما كنت  
تحبين هذه الأنواع لأن ذلك يشعرهم أن تركيزك مع الطعام فقط.

(٥) لا تناولي كمية كبيرة من الطعام... بل قسمي طبقك  
إلى لقمات صغيرة وامضغيها جيداً وبهدوء.

(٦) ضعي فوطة صغيرة على ملابسك وذلك لكي لا تسخ  
ملابسك إذا سقط عليها أي جزء من الطعام.

(٧) لا تتحدثي على المائدة وفمك مملوء بالطعام.

(٨) لا تتركي بقايا طعام في طبقك.. وعند انتهائك من الأكل  
قدمي كلمات الشكر لصديقتك لدعوتها لك.



طبخ  
ميني

# سلطة الخضراوات بالمايونيز

المقادير:

- ١- حبة خيار ٢- ربع حبة فلفل أخضر ٣- بضع حلقات بصل ٤- ملعقتان مايونيز كبيرتا الحجم ٥- رشة بهار ٦- بضع حبات زيتون أسود

الطريقة:

- ١ - يقطع الخيار إلى دوائر
- ٢ - يقطع الفلفل إلى مكعبات
- ٣ - يمزج الخيار والفلفل الرومي بالمايونيز والبهار.
- ٤ - توضع السلطة في طبق وتزين بحلقات البصل والزيتون.

تنبيه:

إعداد الاطباق  
يجب ان يكون  
تحت اشراف  
الكبار ورقابتهم!

صديقاتي العزيزات  
إن المشكلات أمر يعاني منه كل شخص كبيراً كان أم صغيراً  
فإذا واجهتك مشكلة فلا تيأسين من إيجاد حل لها. فهو  
الصفحة مخصصة لك أنت وصديقات ميني العزيزات  
للتواصل معاً ومحاولة فهم ما يضايقك وتبسيطه  
وايجاد الحل المناسب له. فلا تترددي أبداً في  
إرسال مشكلتك وسوف نقوم بنشر الحل  
المناسب. مع تمنياتي لكن جميعاً  
بحياة سعيدة وهادئة.

ملك  
تألمي



## الكلاب

كُسرت رجلي ووضعت في الجبس، ولهذا فأنا أشعر  
بالملل لأنني أستطيع اللعب أو الحركة خاصة أفنا  
في فصل الصيف فماذا أفعل؟

عبير السعودية

عزيزتي عبير، هناك ألعاب كثيرة لا تحتاج إلى  
الحركة، وبذل المجهود، وبإمكانك لعبها وأنت في السرير مثل لعبة  
الشطرنج ولعب الورق (الكوتشينة) والليدو ومونوبلي والسلم والشعبان  
وكلودو وهامبرجر... وغيرها من الألعاب المسلية، وإن سردت لك  
أسماء هذه اللعب فساخذ صفحات وصفحات، كما يمكنك مشاهدة التلفاز،  
وقراءة القصص والأفاز والأشعار، وإذا كان عندك هواية الكتابة فبإمكانك  
أيضاً ممارستها وعمل كشاكيل من تأليفك، وهناك هواية جمع الطوابع  
والصور الغريبة والمقالات والحكم والأمثال، وهكذا يمكنك الاستفادة من  
وضعك الحالي في تنمية هواياتك، كما يمكنك استغلال وضعك في تعلم العديد  
من الأشغال الفنية كشغل الإبرة والكوريشيه والكنفاة وسجاجيد الزينة  
الصغيرة التي تعلق على الحائط والمزهريات واللوحات الفنية... وغيرها كما  
يمكنك مراسلة صديقاتك ومراسلتنا أيضاً.

مع تمنياتي لك بالشفاء العاجل،



# ورشة يمني

## صمالة الملايس

كلنا نحرص على أن نبدو أنيقات في كل المناسبات وفي كل الأماكن حتى نرتيب خزانة الملابس ولكي نحافظ على جمال على أبسط الأشياء لديك يسعدنا أن نقدم لك هذه الفكرة البسيطة الأنيقة :

### المواد اللازمة:

• علاقة خشبية • لون أبيض • فرشاة ألوان • مقص • ورق تغليف هدايا مزخرف بالزهور • مادة لاصقة • ورنيش

### طريقة العمل:

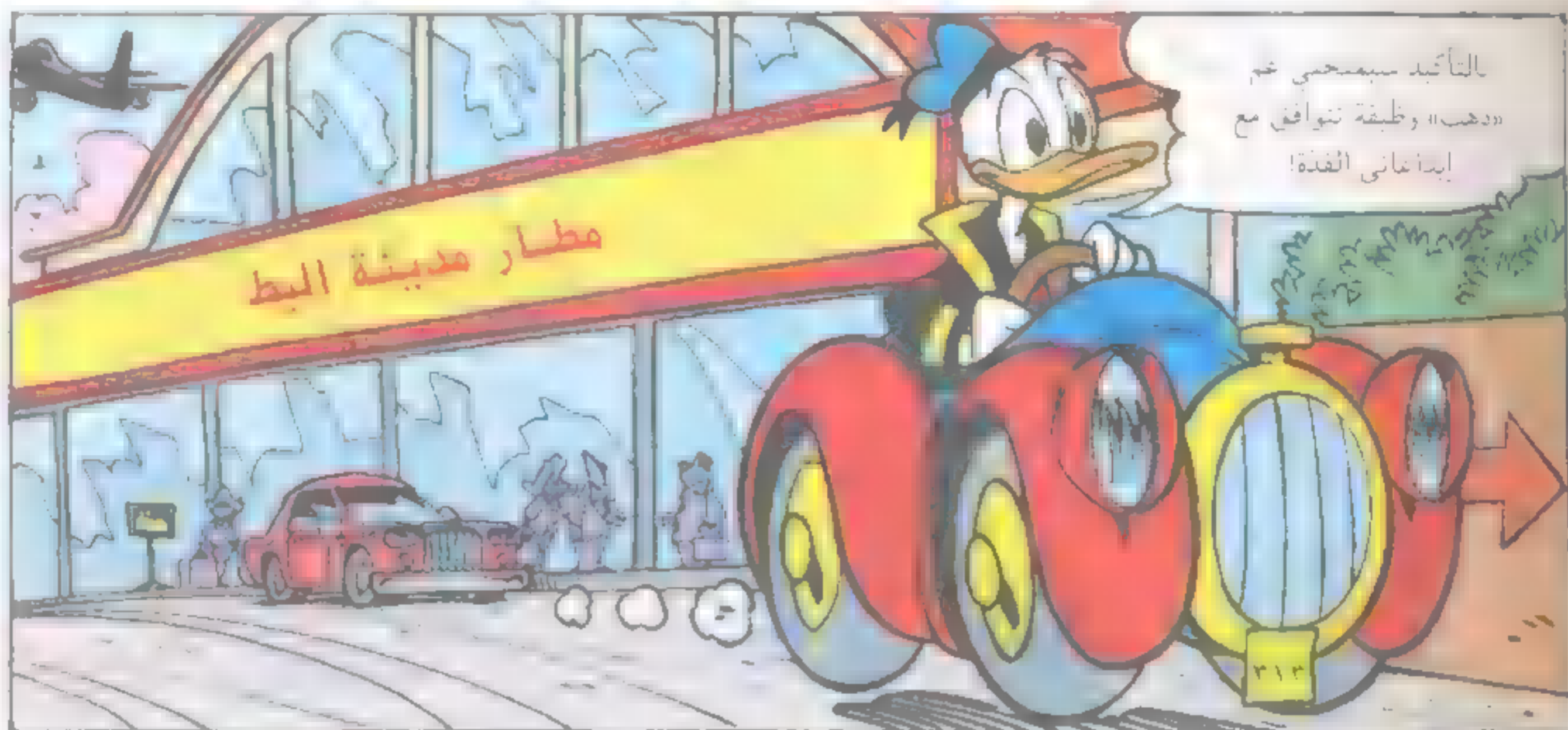
- ادهني العلاقة مرتين باللون الأبيض واتركيها لتجف.
- خلال فترة جفاف اللون ابدئي في قص الأزهار الصغيرة الموجودة على ورق تغليف الهدايا.
- بعد جفاف اللون الأبيض قومي بلصق الأزهار الورقية بالترتيب الذي يعجبك.
- اتركها لتجف ثم ادهنيها بطبقة من الورنيش فهذه الطبقة ستعمل على حماية الأزهار الورقية التي قمت بلصقها، ويمكنك دهنها مرتين أو ثلاثة.
- يمكنك الآن تعليق ملابسك بأناقة أكبر ويمكنك اختيار الألوان والأشكال المختلفة حسب رغبتك.

لتبنيه : تنفيذ هذه الخطوات يجب أن يكون تحت إشراف الكبار ورقابتهم

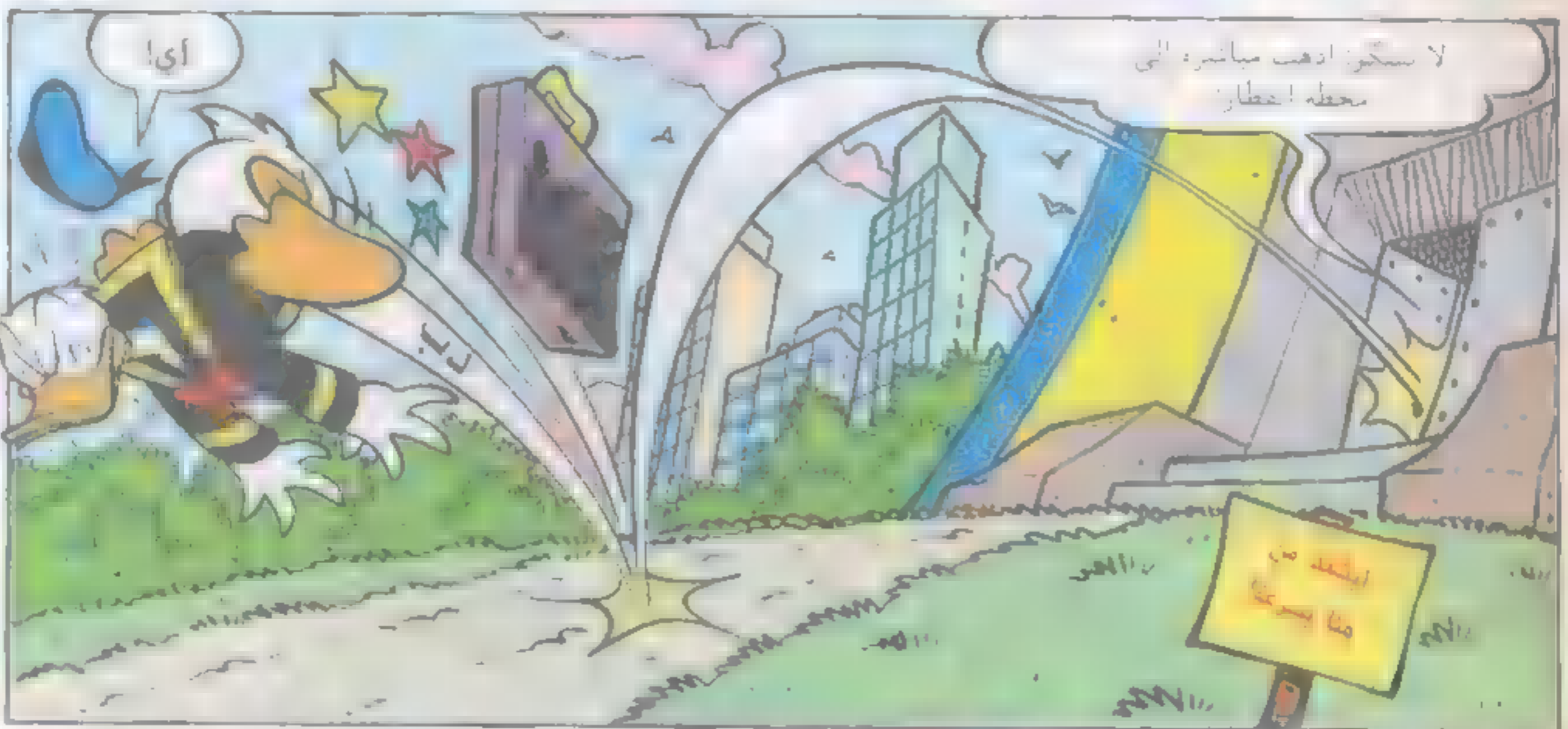
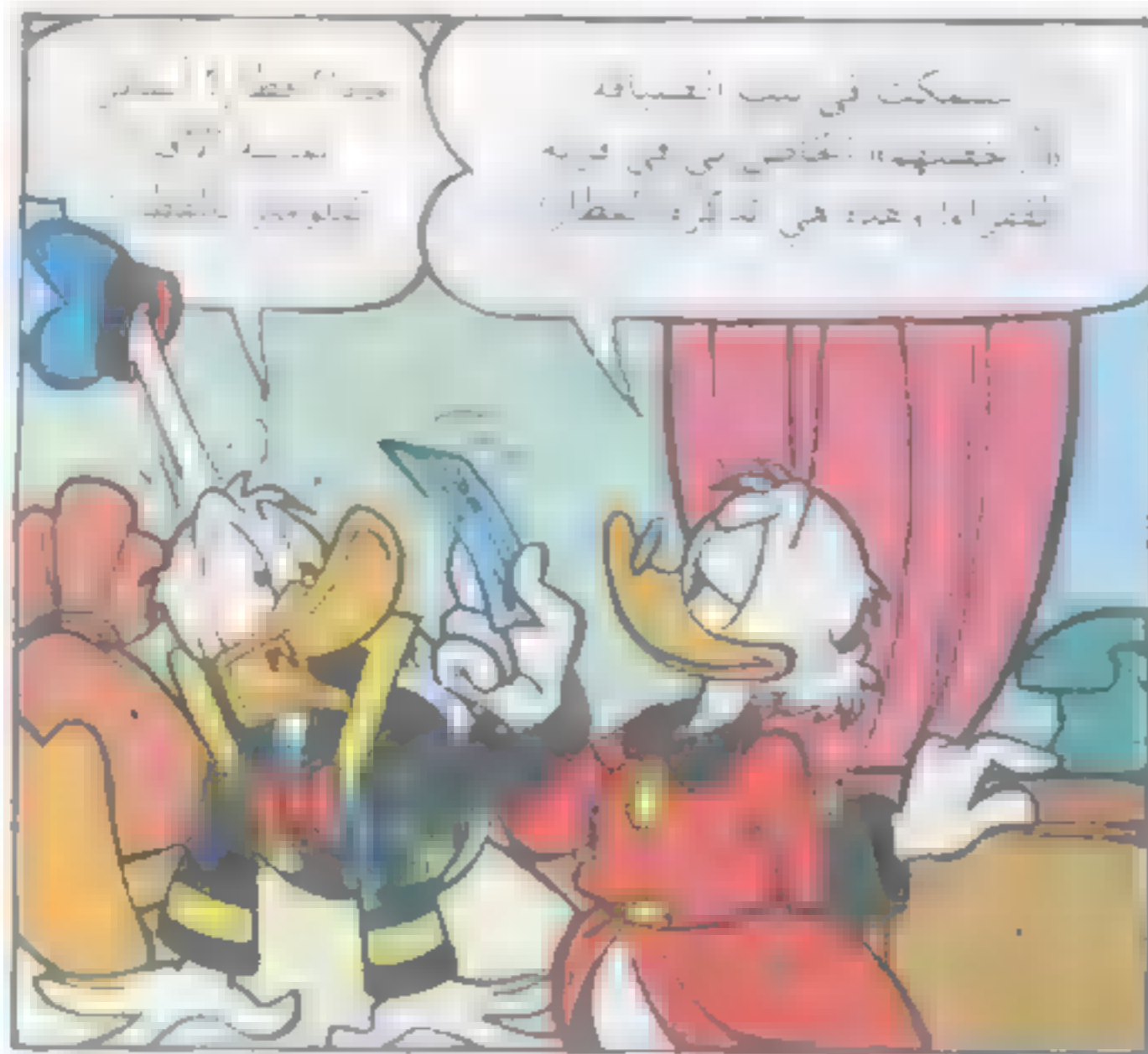
# بطولة

## رجل أعمال بالصدفة



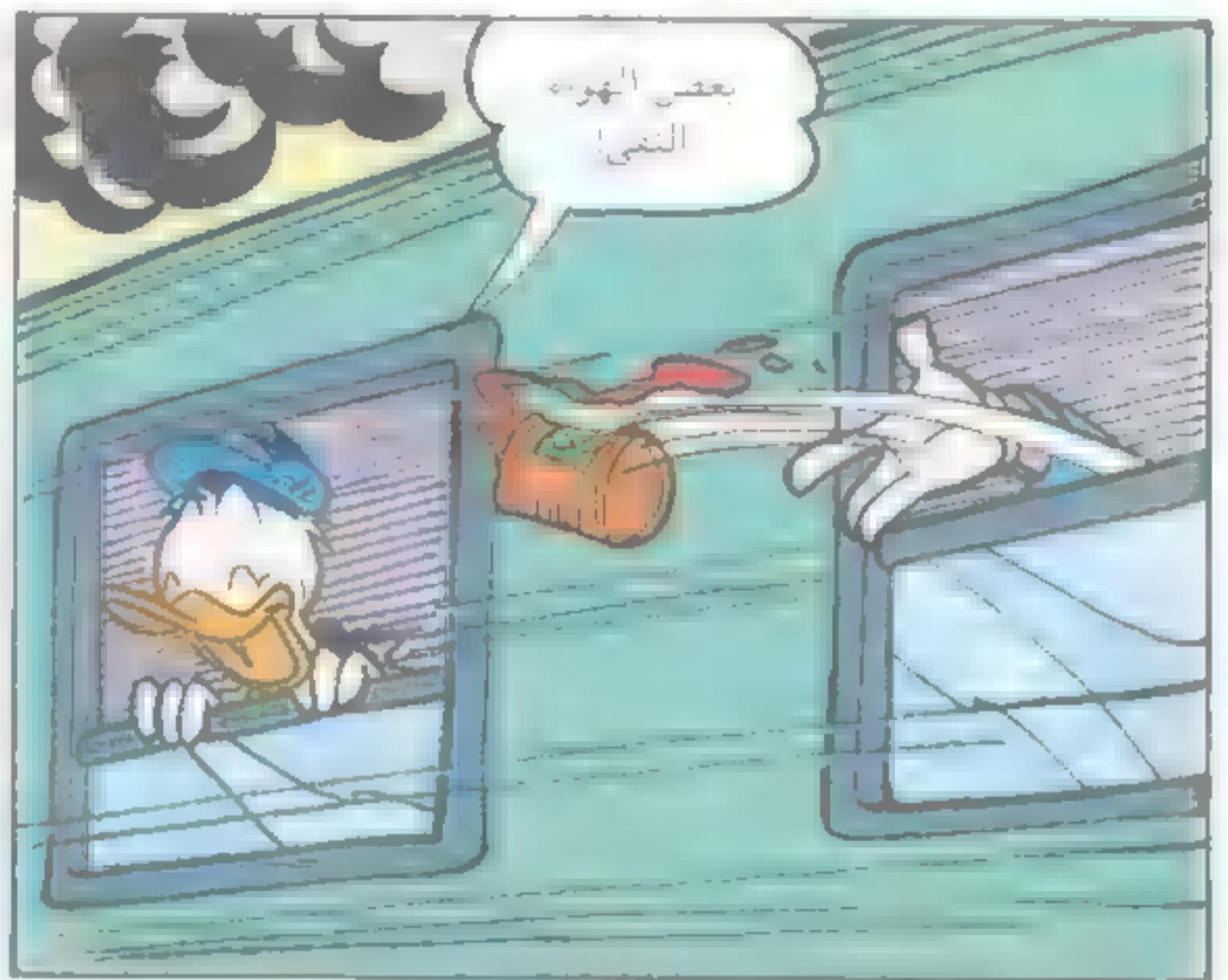






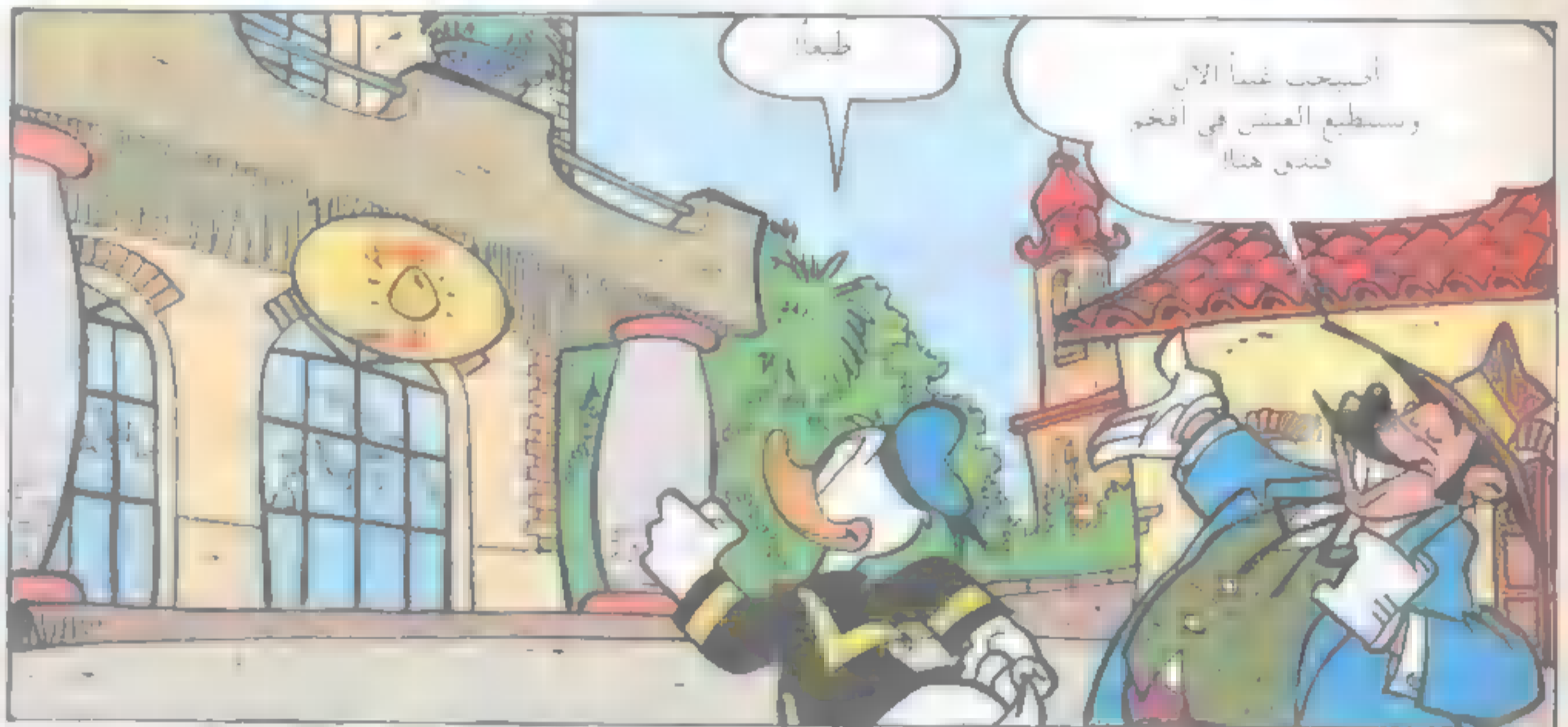






















وتصور «مطوط» توسيع ذات الأعمال



